



## Plan de cours atelier-cours en yoga sur chaise

### 1. Objectif général :

Rendre accessible et efficace pour tous la pratique du yoga et adaptant les postures aux différentes conditions physiques ou aux contraintes de temps de chacun dans un environnement sécuritaire.

### 2. Description générale :

La pratique du yoga sur chaise permet d'adapter les postures et les exercices de l'hatha yoga en conservant ses bienfaits physiques et mentaux. Ce cours permet de développer sa flexibilité, sa capacité respiratoire, de réchauffer les articulations de façon sécuritaire et ainsi permettre la détente et le bien-être dans le respect des limitations de chacun.

Elle permet également, de cultiver la paix intérieure, l'écoute de soi et la confiance.

Ce cours comprend des asanas sur chaise (postures), du pranayamas (exercices de respiration) et de la méditation.

### 3. Objectifs d'apprentissages spécifiques :

- Se familiariser avec les postures en les adapter à ses besoins et conditions particulières.
- Faciliter la pratique du yoga dans différents milieux (le travail).
- Permettre la pratique malgré les contraintes de temps.
- Développer son autonomie, sa curiosité et sa pratique personnelle.
- Cultiver une attitude d'ouverture et de bienveillance.

### Cours-type :

Détente et prise de conscience guidée, posture sur chaise, exercices de respiration et détente.

### À prévoir :

Vêtements amples, bouteille d'eau.

### Matériel fourni :

Chaises